

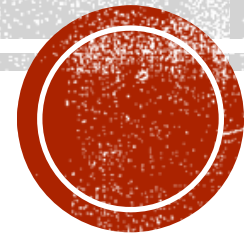
LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

APPROCHES NON MEDICAMENTEUSES

Muriel PERRIOT-MOREY

Infirmière clinicienne

CHG CHATEAUROUX-LE BLANC



Réseau Régional Douleur en
Basse Normandie

LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

- **QUID DES APPROCHES NON MEDICAMENTEUSES EN DOULEUR ?**



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

▪ Contexte législatif et réglementaire

Loi
Décret
Arrêté

• Caractère obligatoire

Circulaire
Recommandation
Plan ou Programme

• Caractère non obligatoire



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

Caractère obligatoire

- Le code de déontologie; «en toutes circonstances, le médecin doit s'efforcer de soulager.....»(Art,37)
- Le droit des patients; art L1110.5 du code de la santé publique.
- Le décret infirmier, art R.4311-1 et R.4311-2

Caractère non obligatoire

- Le 3^{ème} plan Douleur 2006-2010, préconise dans son axe 3 «d'améliorer les modalités de traitement et d'utilisation des méthodes non pharmacologiques pour une prise en charge de qualité »
- HAS ; Nouveaux indicateurs thérapeutiques non médicamenteuses



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

- **Plan d'amélioration de la PEC de la Douleur 2006/2010.**
- « les professionnels et les usagers les reconnaissent comme efficace.
- Il s'agit de techniques réalisées par des professionnels de santé qualifiés:
- Traitement physiques....., méthodes psychocorporelles et comportementales (Hypnose, Relaxation, Sophrologie)



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS



Comment inscrire une thérapeutique non médicamenteuse dans un projet de soins ?



Comment s'élabore et se reconnaît la compétence du professionnel de santé dans le cadre de la mise en place d'un traitement non médicamenteux ?



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

1^{ère}

- C'est une décision d'équipe, cela se décide ensemble au cours d'un staff et/ou sur prescription médicale

2nd

- *Ce sont les connaissances acquises au cours des formations initiales ou continues (clinicienne, DU, DIU,...)*



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

▪ DOULEUR ET TECHNIQUES NON MEDICAMENTEUSES

Méthodes physiques et physiologiques

- Thermothérapie
- Toucher
- Massage
- Neurostimulation

Effet
Gate
Control

Techniques cognitivo-comportementales

Information, apprentissage
Visualisation (photos, schémas, vidéos)
Renforcement positif,
Récompenses,
Félicitations....

Pratiques psychocorporelles

- Hypnose et dérivées :distraction, sophrologie
- Relaxations,
- Massages,
- Pratiques d'origine orientale: shiatsu, yoga, Qi Gong
- Méditations



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

**METHODES PHYSIQUES ET
PHYSIOLOGIQUES**



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

- ↪ **effets physiques; le froid**

le froid ou cryothérapie génère une vasoconstriction puis une vasodilatation et permet une hypoalgésie, il favorise la diminution des œdèmes, le froid peut avoir une action relaxante sur le muscle.

Vessie de glace, cold pack...

- **INDICATIONS:** douleurs traumatiques (ostéoarticulaires, hématomes,....)
douleurs rhumatismales aiguës ou chroniques
douleurs neuropathiques
douleurs dentaires et céphalées



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

- ↪ **effets physiques; le chaud**

la thermothérapie agit par différents mécanisme selon la source;

Par conduction: lorsque la source de chaleur est appliquée directement sur la zone douloureuse (favorise la détente musculaire; lombalgies, D abdominale....)

bouillotte, coussin chauffant..

Par rayonnement: permet une bonne imprégnation de la chaleur dans les muscles et les articulations (risque de brulure superficielle)

Par convection: c'est l'immersion dans un bain chaud, d'eau ou de paraffine chauffée



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

↳ **Le toucher-massage** ; technique qui peut englober le simple toucher, en passant par une contre stimulation à l'aide d'un massage de la région douloureuse.

On retrouve aussi la technique du peau à peau développée dans la prise en charge de soins douloureux chez les nnés.



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

↳ **LA TENS;** la NeuroStimulation TransCutanée, méthode d'analgésie non médicamenteuse par administration de courants électriques par voie transcutanée.

2 types de modes d'action; un mode acupunctural ou « Burst » plus communément appelé endorphinique et un autre mode conventionnel ou « Gate Control »



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

- **Situation clinique:** Mr T. amputé du pied droit , décrit à J5 une douleur à type de brûlure avec des décharges électriques des fourmillements , picotements .Le visage crispé ,il avait les antalgiques classiques.
- EN =7/10

Le service appelle la Consultation , ce patient est vu par le médecin qui prescrit une TENS .

La mise en place du traitement est réalisé par l'IRD avec une éducation du patient et de l'équipe soignante .

Résultat : bonne efficacité de la TENS et des douleurs qui ont rapidement régressées.
EN = 2/10



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

**METHODES COGNITIVO
COMPORTEMENTALES**



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

- **Les thérapies cognitivo-comportementales ;**

↳ Ce sont des thérapies brèves , validées scientifiquement, qui visent à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées et des réactions en adéquation avec la réalité,

Les TCC aident à progressivement dépasser les symptômes invalidants ; le stress, les évitements. Elles permettent de développer des stratégies personnelles de gestion de la douleur .



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

- **Les thérapies cognitivo- comportementales ;**

- **La restructuration des pensées « dysfonctionnelles »**

Analyse de la façon dont les sentiments, les attitudes, les croyances parfois irrationnelles influence la perception de la douleur

Quelle représentation de la douleur? la cause de celle-ci?

Quelle attitude vis-à-vis de la douleur?

- **La modification des comportements**

Diminution des « comportements de la douleur» (description de la douleur, baisse des activités, postures corporelles....)

Favoriser les activités apportant du bien-être.



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

**LES METHODES PSYCHO-
CORPORELLES**



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

- Les thérapies psychocorporelles:

↳ elles se définissent comme un ensemble de pratiques partant du corps ou se servant du corps comme médiation. Les méthodes psychocorporelles s'appuient sur la notion de l'unité du corps et de l'esprit.

↳ La définition de la douleur correspond donc parfaitement à cette unité puisqu'il s'agit d'une « **sensation** » corporelle et d'une « **émotion** » psychique éprouvées par le patient douloureux.



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

➤ **La distraction ou détournement d'attention;** souvent utilisée de façon spontanée. Cela peut aller du jeu avec les enfants mais aussi centrer la relation sur un sujet d'attrait pour l'adulte . Fixer l'esprit sur d'autres centres d'intérêts atténue la perception douloureuse

Elle ne nécessite pas de technique spécifique.



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

➤ **La relaxation;** les pratiques sont nombreuses , quelle qu'en soit la technique utilisée (Schultz, Jacobson, ...)

l'objectif est de parvenir au relâchement du tonus musculaire et une détente psychique et émotionnelle par la concentration sur les sensations corporelles (sensations de chaud, de froid de légèreté,...) et un travail respiratoire.

elle permet un meilleur contrôle du stress , facteur d'aggravation de la douleur.



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

➤ **La sophrologie;** cette technique vise à une recherche d'équilibre entre la conscience et le mieux-être . Elle est étroitement liée à l'hypnose dont elle partage l'utilisation d'un état modifié de conscience. Elle utilise les techniques de visualisations

Cette méthode a été créée à la fin des années 50 par un neuropsychiatre

« **Dr Alfonso CAYCEDO** »



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

- **L'HYPNOSE**; c'est un état modifié de conscience , c'est un état naturel que tout le monde a expérimenté au moins une fois dans sa vie.

Jean GODIN définit l'hypnose « un mode de fonctionnement psychologique dans lequel un sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec l'accompagnateur »

- **En douleur** ; on peut distinguer 2 axes
- Douleur chronique
- Douleur aigue.



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

➤ **L'HYPNOSE** ; c'est un mode de communication

Utiliser les bons mots au cours du soins (attention à ne pas donner trop d'information)

Exemple; je vais piquer Focalisation sur le geste

attention c'est froid Vous sentez comme c'est frais?

Ne bouge pas, ne crie pas..... Reste calme , rassurer l'enfant

le cerveau n'entend pas la négation



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

INDUCTION

- Prépare à l'entrée de la transe hypnotique , grâce à des consignes de détente.

DISSOCIATION

- Il s'agit pour le patient d'être dans le présent mais aussi dans un souvenir et d'observer ce qui se passe pour lui .

SUGGESTION POST HYPNOTIQUE

- Suggérer directement ou indirectement un acte qui va se passer après que le patient soit revenu à un état naturel de conscience .

SORTIE

- Accompagner au retour à la réalité , il est important de les ramener ici et maintenant dans cet environnement précis.



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

➤ Situation d'EVA

Eva est une enfant de 7 ans qui arrive au SAU suite à une chute dans la cour de récréation.

Elle s'est blessée le genou droit et nécessite des points de suture.

Le service est saturé et n'a plus de bouteille de protoxyde d'azote disponible, et donc me sollicite pour pouvoir réaliser la suture sous hypnose.

Après un entretien avec Eva et sa maman, j'apprend que celle-ci est passionnée par les chevaux et pratique l'équitation.

Pendant toute la préparation du geste j'explique comment nous allons procéder.



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

➤ Situation d'EVA

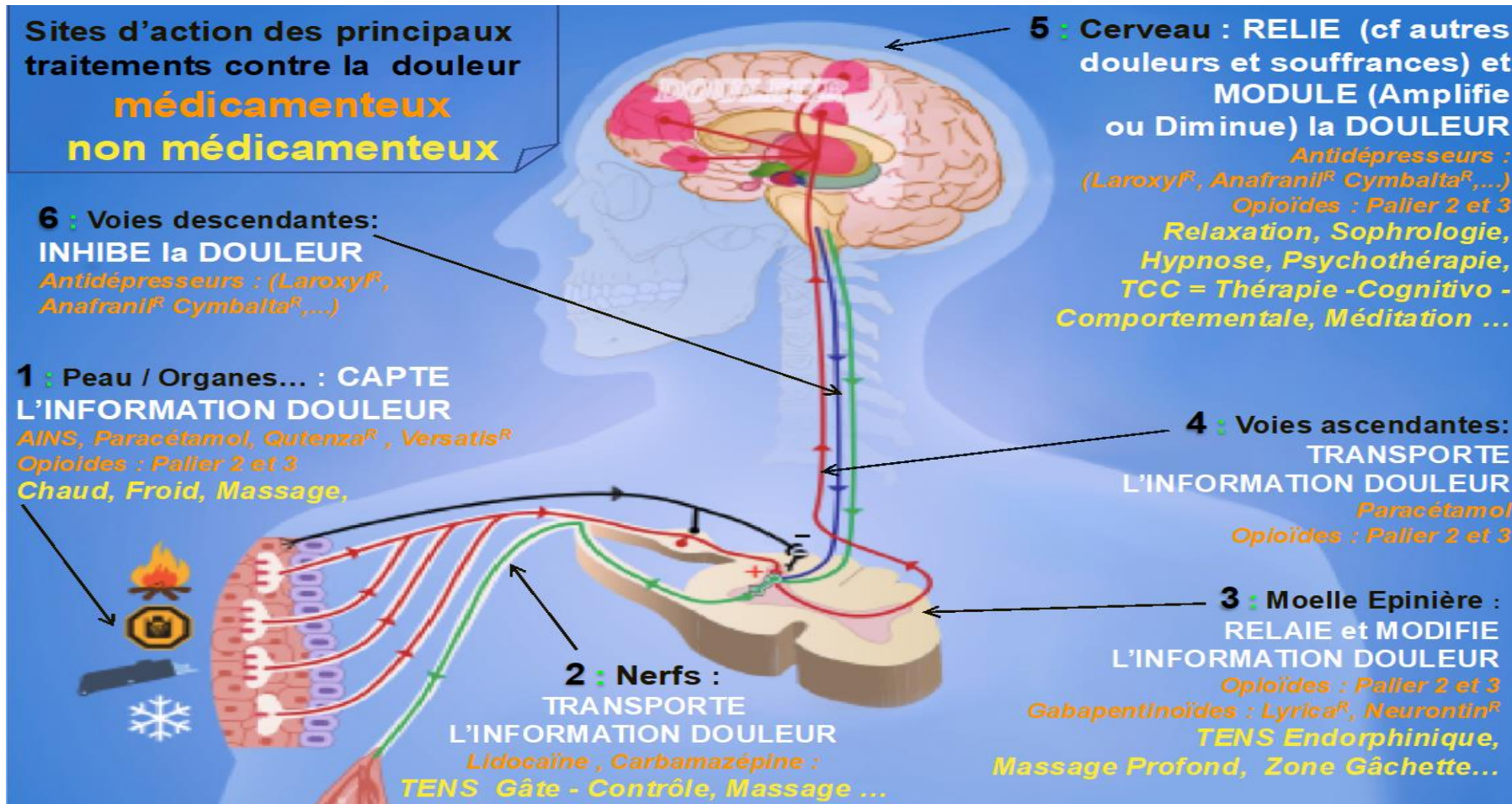
mais très rapidement j'emmène Eva dans l'écurie ou elle a l'habitude de faire de l'équitation . Je réalise un balayage en VAKOG (visuel ,auditif, kinesthésique, olfactif et gustatif) .Je la sature avec un débit de parole très rapide dans un échange verbal incessant de questions / réponses.

Garder le contact avec l'enfant, être présent à 100%

Le soin terminé je demande à Eva comment s'est passé le soin pour elle, et souriante elle me répond qu'elle a senti qu'on lui faisait quelque chose mais que c'était loin et que ce n'était pas douloureux.



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS



LA DOULEUR AIGUE DANS TOUS SES ETATS

CONCLUSION

Les approches non médicamenteuses sont des techniques qui nécessitent pour certaines des formations et même parfois un engagement.

Elles peuvent être complémentaires d'un traitement médicamenteux.



BIBLIOGRAPHIE

